N° 96 PARYŻ dnia 26 GRUDNIA. — 1925 — Paris 26 DÉCEMBRE

SOKÓŁ  POLSKI

MENS SANA — IN CORPORE SANO

Organe Officiel de l'Union des Sociétés Polonaises de Gymnastique en France
Hebdomadaire consacré aux intérêts des Sokols, ainsi qu'aux questions sociales et nationales.

[Orga]n Oficjalny Dzielnicy Sokolstwa Polskiego we Francji
Tygodnik, poświęcony interesom Sokolstwa oraz sprawom społecznym i narodowo-oświatowym.

Prenumerata :
Rocznie................... 24 fr.
Półrocznie.............. 12.50
Kwartalnie 6.50
Zagranicą rocznie......... 30 fr.
— półrocznie..... 16 fr.

Komitet Redakcyjny : Fr. GRZONA, Prez Dz. VII T. WOŹNIAK Nacz. Dz. VII i W. SŁAWIŃSKI Sekr. Dz. VII
Adres Redakcji i Administracji :
«SOKÓŁ POLSKI», 7, rue Corneille - Paris (6e)
Pocztowe konto czekowe N° 648.83

Wychodzi : w każdą sobotę
PARAISSANT TOUS LES SAMEDIS
Cena pojedyńczego numeru 50 c.
—
Le Gérant : W. LANDY.

Witaj, Jezu, nasz kochany,
Zbawicielu pożądany :

Witaj jedyna pociecho,
Tobie pieśni echo
Dzisiaj poświęcamy.

BÓG SIĘ RODZI!..

Na martwe pola, szarą wieś,
Co się o lasu wsparła brzeg
Z błękitnej czary spływa wciąż
Cichuśko, miękko biały śnieg...

Cichuśko spływa biały opył i kładzie się miękim niepokalanym kobiercem na martwe łono ziemi. W mgle wieczoru zimowego błyszczą czerwonemi światełkami nawpół zawiane wieśniacze chałupy i brzmi radośna kolenda:

Bóg się rodzi !..

Rodzi się prawda wielka, królestwo miłości bliźniego i nadzieja odkupienia.

Z małej, ubogiej stajenki tryska tęcza złota, tląca się w piersiach ludzkich iskrą boskiego miłosierdzia i boskiej doskonałości.

Promień tej łaski od wieków koił rozpacze i bóle — spokojem zasilając serca złamane burzą życiową, spalone wichrami nieszczęść. Promień tej łaski i dziś wniknie pod nasze strzechy i słodkim uśmiechem nadziei obetrze niejedną cichą łzę, stłumi niejedno ciche westchnienie...

Zapalą się choinki ognikami świec a nad całą polską ziemią rozbrzmi jedna potężna pieśń:

Bóg się rodzi !..

∴

W ten Wieczór Wigilijny niejeden z nas zasiądzie do Świętej Wieczerzy w napół pustej izdebce sam, lub w gronie kilku kolegów niedoli. Jedna rzecz, która mu kraj rodzinny przypomni — to skrawek opłatka białego... To ta jedyna, z duszy narodu powstała pieśń:

Bóg się rodzi!..

I poleci hen daleko myśl nasza smutna i przylgnie do świętej polskiej ziemi w tęsknym pocałunku synowskim, a na ustach zawisną słowa przysięgi:

« Nie rzucim ziemi skąd nasz ród! »

∴

W ten wieczór Wigilijny zapomnijmy o krzywdach i żalach, a jasny promień bijący z stajenki Betlejemskiej niech zagrzeje serca i złączy dłonie wasze, Bracia Sokoli, do zdognej pracy, której przyświecać winna szczytna idea odrodzenia narodu i potęga Ojczyzny.

W zgodnej bowiem pracy-nasza przyszłość i siła.



Drużyna ćwicząca gniazda Thivencelles
Ze swym prezesem druhem Fr. Kubiakiem
Z lewej strony : naczelnik dh. Szczygieł
Z prawej : nacz. młodzieży dh. K. Bromberek.

Niebezpieczny rozwój

BRUTALNOŚCI WŚRÓD PIŁKARZY

Z całej Polski nadchodzą wieści, o coraz większym zaniku eleganckiej gry wśród piłkarzy, o coraz ostrzejszej walce na boisku. Jest to do pewnego stopnia zrozumiałe następstwo zmodyfikowania przepisu o spalonym — co dało przewagę grze mniej opanowanej technicznie i taktycznie, ale zato szybkiej i żywiołowej. Z drugiej zaś strony jest to objaw przenikania piłki nożnej do coraz szerszych, mniej kulturalnych mas. Jednostki piłkarze rekrutujące się ze sfer inteligentnych, bardziej kulturalnych, giną w morzu piłkarzy mniej kulturalnych, wśród których przeważa element dość nieokrzesany, prosty i dziki. Ze swej zaś strony kierownicy sekcji i drużyn dając hodźca swym graczom w taki mniej więcej sposób: «połam nogi przeciwnikowi — a wygraj».
Warszawa, która zawsze miała tendencje do gry ostrej, dzierży obecnie prym w brutalnej walce na boisku. Zarówno publiczność, jak niestety nawet i pewien odłam prasy stołecznej, dla których jedynym celem był fakt zdobycia bramki,— pragnąc widzieć swych faworytów zwycięsko schodzących z boiska w spotkaniach z drużynami prowincjonalnemi czy zagranicznemi — bezustannie podjudzała graczy drużyn stołecznych do dawania maximum wysiłku, do wygrywania meczu za wszelką cenę. Nie prawdziwą sztuką piłkarską: techniką i taktyką, opartą na kondycji fizycznej, ale «szwajcarskim» uporem, twardością w grze i choćby przetrącaniem kości przeciwnikowi. I o ile publiczność robiła to żywiołowo, wprost z trybun, o tyle zapamiętali szowiniści klubowi, ukryci pod wygodnym pseudonimem «referenta sportowego», judzili «na zimno» z rozmysłem i stale — wbijając ostrze szpilki graczom «swych drużyn», graczom, którzy, według ich zdania, jeszcze nie dość «ambitnie» walczyli na boisku, a którzy w rzeczywistości dawali maximum wysiłku, na jaki stać było ich źle trenowane mięśnie, serca i płuca. A czasem dawali dla «swoich barw» nawet więcej, gdyż dużą cząstkę zdrowia. Początkowo odnosiło się przygnębiające wrażenie na widok wcale lub źle trenowanego piłkarza, który goniony przekleństwem śmiechu tłumu z jego nieudolności lub chłostanny lękiem przed spodziewaną ironją i sarkaniem recenzji poniedziałkowych, szalał po boisku goniąc bez sensu piłkę, na wzór owego kota, pragnącego schwycić kulkę, przywiązaną na sznurku i kierowaną przez złośliwego, ale sprytnego i uważnego chłopaka. Gonił, skakał, rzucał się w prawo i w lewo, kopał co i gdzie się dało, aż w końcu nie trenowane serce i płuca odmówiły posłuszeństwa i stał na boisku nie mając siły kroku zrobić. I w sercu wzbierała nienawiść do świeżego, pełnego sił i dobrze trenowanego przeciwnika, który oczywiście tę chwilę słabości wyzyskiwał i wysoko cyfrowo wygrywał spotkanie. Nienawiść do przeciwnika, strach przed publicznością, piana na ustach i bielmo na oczach — oto co pozostawało w tej przeambicjonowanej duszy młodego gracza

Ale lata idą. Dziecko staje się młodzieńcem, a młodzieniec mężczyzną. Młodzi gracze rosną w siłę, wytrzymałość, dojrzewają fizycznie i uczą się racjonalnie bądź pół-racjonalnie trenować. Już teraz nie robią wrażenia tej chłostanej, wychudłej szkapy, która ostatnim wysiłkiem ciągnie brykę z arbuzami po bruku. Biegają po boisku naprawdę silni, naprawdę wytrzymali. Jedno się tylko nie zmieniło: ta ich ambicja, wbita głęboko w mózg przez publiczność, prasę, kolegów i kibiców, każąca do stanowczego i jednostajnego określenia pojęcia grać zawody choćby po «trupach» przeciwnika. To jest ich «moralny» dorobek.

Ostatnio zaczynają dziać się na boiskach warszawskich i podwarszawskich rzeczy bardzo smutne i bardzo znamienne. Niema prawie zawodów, któreby nie skończyły się poważnem okaleczeniem 2—3 graczy. Wypadki złamania nóg i t. p. mnożą się jak grzyby po deszczu.

Objaw tem smutniejszy i trudniejszy do opanowania, że im drużyna młodsza, tem gra jej jest brutalniejsza. Pewien mecz 2-ch drużyn C-klasowych przypomniał mi «wielkie spotkania footbalowe» z 1913 roku w ogrodzie Raua, gdzie bohaterem «zawodów» był mały, zwinny uczniak z 5 klasy, odznaczający się tak pomysłowem sk[...]aniem na kostki przeciwników, że w ciągu 20 minut okaleczył wszystkich dobrych graczy drużyny przeciwnej; ten specjalista «od przetrącania» miał podówczas opinję «najlepszego gracza Warszawy».

Że gra brutalna nie jest już obecnie tylko zaperzeniem, które trwa na boisku, świadczy o tem najlepiej fakt rozmowy, jakie gracze prowadzą zupełnie «na zimno» przy herbatce w cukierni lub na wieczorku tańcującym, opowiadając sobie o tem, jak to ładnie «utrąciło się» tego a tego i w jaki sposób najlepiej to robić. Widziałem kilkakrotnie starych graczy, którzy trenując junjorów na pierwszej lekcji pokazywali im, jak podstawiać nogi i kopać przeciwnika tak, aby sędzia tego nie widział. Nic więc dziwnego, że gracze-gentlemani usuwają się przeważnie od czynnego życia sportowego, nie znajdując najmniejszej przyjemności w łamaniu kości przeciwnikowi oraz nie chcąc ryzykować swoich, które wcześniej czy później przy tym «systemie» gry muszą być nadwyrężone.

Aby powiedziane wyżej zilustrować bardziej obrazowo, pozwolę sobie przytoczyć statystykę nieszczęśliwych wypadków graczy K. S. Polonia — szereg cyfr, które posiadam w tej chwili pod ręką. W sezonie jesiennym 1925 r. t. j. od sierpnia do dnia dzisiejszego lekarz klubowy zanotował 31 (!!) wypadków u 13 graczy! Głowa była uszkodzona 4 razy, w tym raz wypadek bardzo ciężki, gdyż zachodziła obawa pęknięcia podstawy czaszki. Obojczyk był uszkodzony 3 razy, w tym raz b. ciężko — pęknięcie. Żebra naruszone 3 razy — w tem dwa złamania. Kolano uszkodzone 8 razy, w tem 3 wypadki bardzo ciężkie — silne nadwyrężenie wiązadeł kolanowych i woda, jako skutki kopnięć. Wypadek złamania kości zdarzył się raz jeden (strzałka). Uszkodzenie mięśnia uda — jeden wypadek bardzo silny (wylew krwawy). Kostkę uszkodzono 9 ra-

(Dokończenie na str. 3.)

Z DZIELNICY WE FRANCJI

KOMUNIKAT

Dz. W. W. F. przypomina wszystkim, że zgodnie z uchwałą z d. 6 XII. 25 rozpoczyna się w dniu 1.I 1926 w Sallaumines, trzydniowy kurs wychowania fizycznego Dzielnicy dla wszystkich członków Okr. W. W. F. i naczelników gniazd, względnie ich zastępców.

Początek kursu w dniu 1-szym stycznia 1926 r. o godzinie 9-tej rano na sali druha Woszaka w Sallaumines.

Koniec kursu w dniu 3 I. o godz. 6-ej wieczorem.

Program (rozkład godzin) zostanie podany na miejscu.

Dla uczestników z odległych Okr. noclegi zapewnione.

Koszta powinny pokryć gniazda.

Każde gniazdo Okręgów północnej Francji, powinno wysłać jednego uczestnika.

Za Dz. W. W. F.
T. Woźniak — naczelnik.

PROTOKÓŁ Z ZEBRANIA DZ. W. W. F.

odbytego w Sallaumines w dniu 8-go listopada 1925 roku.

Obecni: druh prezes dzielnicy — Fr. Grzona, druh naczelnik Woźniak i druhowie: Sławiński, Wolski, Kaźmierczak, St. Musielak, Zinorski, Boszyk, Agaciński i M. Nowak.

Nieobecni: druhowie Fr. Musielak, Hendrysiak, Hernewehr i Świętochowski.

Sprawozdanie z zawodów dzielnicowych, ogłoszone w n-rze 86-tym «Sokoła», należało podać w pojedyńczych bojach druhów, stojących na drugiem i trzeciem miejscu, co zostanie uczynione dodatkowo w protokóle z zawodów.

Druh Wolski omawia krytykę z zawodów w prasie i zapytuje czy niektóre punkty nie były za bardzo rozdrabniane.

Po dłuższej dyskusji na temat niedomagań na zawodach dzielnicowych uchwalono, ażeby na zebraniach okr. W. W. F. Dzieln. VII. przerabiać systematycznie, regulamin Musztry, regulamin Okr. W. W. F. i regulamin zawodów lekkoatletycznych, zatwierdzony przez Dz. W. W. F. Uchwała powyższa obowiązuje wszystkie okręgi, ażeby zaprowadzić jednolitość w sprawach technicznych, czego dotychczas brak. Po przerobieniu powyższych regulaminów w okręgach, będą członkowie Dz. W. W. F. poddani egzaminowi sędziowskiemu.

Co do sprawozdań technicznych ze zlotów okręgowych zaznaczono brak sprawozdań ze zlotu I-go i V-go okręgu, których nie podał sprawozdawca techniczny, wyznaczony przez Dz. W. W. F. Okręgi powiny nadesłać na ręce Dzielnicy sprawozdania z zawodów kościuszkowskich, o ile się takowe odbyły. Ponieważ zawody w okręgu VI. nie dopisały z winy druha Jana Tomczaka, uchwalono jednogłośnie skreślić go z listy członków Dz. W. W. F. W skład Dz. W. W. F. wszedł z okręgu V-go w miejsce druha Andrzeja Krawczyka druh Franciszek Jóskowiak. W skład ścisłego grona Dz. W. W. F. i Przewodnictwa Dzielnicy w miejsce druha Marcina Musielaka powołano druha Franciszka Wolskiego — naczelnika okręgu I-go.

Opracowanie programu technicznego zlotu dzielnicowego w roku 1926-tym, powierzono ścisłemu gronu Dz. W. W. F., którego zebranie odbędzie się w dn. 15-go listopada w Sallaumines. Ćwiczenia rapierami z okręgu I-go uchwalono podać w organie, celem umożliwienia wystąpienia z nim na zlocie w Paryżu. Ćwiczenia wolne wspólne na zlot dzielnicowy zostaną opracowane przez ścisłe grono.

Z kolei odczytano list przewodnictwa związku sokolstwa polskiego w Warszawie, co do przystąpienia Dzielnicy VII. do związku gimnastyków francuskich, jak i aprobujący datę zlotu w Paryżu, na co dodatkowo otrzymano telegram sprzeczny z treścią listu w sprawie zlotu.

W kwestji zlotu w roku 1926 zabierali głos druhowie: Grzona, Wolski, Nowak i Sławiński. Uchwalono po otrzymaniu następnego listu z Przewodnictwa z Warszawy zwołać zebranie zarządów Dzielnicy VII-ej, celem omówienia dalszych kroków przygotowawczych do złotu.

Przyjęto do wiadomości przesłanie zgłoszenia Dzielnicy VII-ej na zlot gimnastyków francuskich w Lyonie, w roku 1926-tym, gdzie ma wyjechać sto druhów ćwiczących.

Kursa dla naczelników gniazd uchwalono przeprowadzić najpierw w okręgach X-tym i V-tym, w sali «Sokoła» w Noyelles sous Lens, następnie w okręgu 1-wszym i 2-gim. Celem umożliwienia przeprowadzenia tychże w okręgach pozostałych, uchwalono wejść w porozumienie z Konsulatem Rzeczypospolitej Polskiej w Lille, co do udzielenia subwencji na ten cel.

Przyjęto termin zawodów zapaśniczych i bokserskich w Dzielnicy VII-mej na dzień 20-go grudnia r. b. Odbędą się one w Lens na sali kopalnianej F. Nr. 12. Zgłoszenia zawodników z pojedyńczych okręgów (najlepszych) należy nadsyłać najpóźniej do 10-go grudnia r. b. Zawody zapaśnicze urządziły dotychczas okręgi, 1-szy, 2-gi, 4-ty i 5-ty. Informacji co do zapasów bokserskich, jak i funkcje sędziego, powierzono druhowi Junoszy z Redakcji «Sokoła» w Paryżu.

W zapasach wyznaczono 3 klasy zawodników: I. do wagi 140 funtów, 2-ga do 180 funtów, 3-cia od 180 funtów wwyż. W zawodach powyższych biorą udział tylko sokoli amatorzy. Jako nagrody zostaną wydane przez Dzielnicę dyplomy oprawione i żetony.

W wnioskach rozpatrywano następujące kwestje: wyrobienie zapomogi dla druha Szłapki, który uległ wypadkowi na zawodach dzielnicowych w dniu 4. października w Lille; znalezienie posady dla naczelnika dzieln. — druha Woźniaka — ze względu na nadmiar pracy technicznej zlotowej i zaprowadzenie w każdem gnieździe apteczki domowej.

Uchwalono nawiązać kontakt z nowem towarzystwem ubezpieczeniowem dla druhów ćwiczących.

Ze względu na zlot należy abonować organ sokoli Dzielnicy VII-ej.

Za Dz. W. W. F.:
(—) T. WOŹNIAK (—) W. SŁAWIŃSKI
naczelnik sekretarz

OKRĘG V

GNIAZDO ANGRES

Sprawozdanie z Rocznego Walnego Zebrania dn. 13-go grudnia b. r.

O godz. 2.30 druh prezes otworzył zebranie hasłem sokolem Czołem!, poczem odczytano porządek dzienny, który został przyjęty bez zmiany. Po sprawozdaniu całego zarządu i dyskusji nad niem, przystąpiono do obioru nowego Zarządu. Wynik wyborów jest następujący: Paszkowiak Michał — prezes, Grenda Stefan — sekretarz, Piskorek Józef — skarbnik, Pazdyka Leon — naczelnik, Piskorek Jan — podnaczelnik, Loga Wawrzyn — zast. prezesa, Loga Edward — zast. sekretarza, Pazdyka — zastęp. skarbnika. W wolnych wnioskach nikt głosu nie zabierał. Prezes przemówił kilka słów do zebranych, aby się przyczynili do rozwoju naszego gniazda. Po wyczerpaniu porządku dziennego prezes zamknął zebranie hasłem sokolem Czołem!

Stefan Grenda-sekretarz.

UWAGA: Wszystkie listy proszę nadsyłać na ręce prezesa Michała Paszkowiaka, Cité de Gaumont, rue Courbet Nr. 9, Angres (P. de C.) lub na ręce sekretarza Stefana Grendy, 23, rue Surcouf, Angres (P. de C.)

Czy jesteś członkiem « LOTNIKA POLSKIEGO WE FRANCJI » ? Pamiętaj, że silne Lotnictwo, jest podwaliną Państwa Polskiego. Nie zwlekaj! Zapisz się niezwłocznie! Informacje pod adresem. Les Amis de l'Aviation Polonaise, 5, rue Godot de Mauroy, Paris VIIIe.

Zatruwanie

ORGANIZMU NIKOTYNĄ

Zwykle o zatruwaniu organizmu nikotyną rozprawiają ci, którzy nigdy nie palili, lub też palą twierdząc, że im to szkodzi, niech mi więc będzie wolno zabrać głos w tej sprawie jako namiętnemu palaczowi, który przestał nagle palić, a będąc lekarzem obserwowałem się w czasie palenia i w czasie abstynencji.

Czy nikotyna jest szkodliwą?

Chyba dwóch zdań niema, że tak, ale z drugiej strony zaprzeczyć się nie da, że jednym szkodzi ona bardzo mało, a drugim znów wyrządza ogromne szkody — nieraz wprost nie dające się naprawić, a nawet śmiertelne. *Nie da się też nigdy szablonowo stwierdzić, ile bezkarnie palić można*, bo jednemu szkodzi już kilka papierosów dziennie, a drugi pali bezkarnie kilkadziesiąt. *Mamy jednak pewne kryterjum, dowodzące małej odporności na nikotynę*, a jest nim zawrót głowy przy pierwszym papierosie z rana, dalej częste występowanie bólów głowy i pewien niejako odruchowy wstręt do palenia, który powoduje, że palenie jest nieraz «bolesną przyjemnością».

Zatrucie nikotyną cechują uporczywe bóle głowy, drżenie mięśniowe (rąk, nóg i innych grup mięśni, np. powiek, lub nagłe zrywania np. przy leżeniu w łóżku), upośledzenie apetytu, snu, pamięci, przypadłości sercowe, poty, wzmożenie ciśnienia krwi i t. d. Nikotyna wreszcie może prowadzić do zwapnienia układu krwionośnego, ataków sercowych (tak zwanej dusznicy bolesnej), utrudnienia chodzenia, zgorzeli kończyn itp.

Prócz nikotyny w pewnych sortach tytoniu znajduje się i druga trucizna *nikocjanina*, wywołująca znów ból głowy, nudności, odbijanie, czkawkę i kichanie.

Nikotyna dostaje się do krwi nietylko drogą płuc, ale także drogą błony śluzowej nosa, ust, gardła (rozpuszcza się w ślinie) i żołądka, i dlatego zatruciu ulegają i ludzie zupełnie się niezaciągający, ew. żujący tytoń i z tego powodu tytoń do żucia miesza się przedtem z rozmaitemi ziołami, by był mniej szkodliwy.

Bardzo przykremi objawami zatrucia nikotyną są zmiany w nerwach, zwłaszcza wzrokowym i słuchowym.

Niedawno jedna z wybitnych artystek filmowych ogłosiła w dziennikach przestrogę dla kobiet, by nie paliły, bo przez to kobieta szybko się starzeje i cera jej więdnie.

O zgubnem działaniu nikotyny przekonywa się najdobitniej ten, kto przestał palić — bo czuje się wtedy jakby odrodzony, swobodny, znika mu wiele przypadłości, które tłumaczył sobie nieraz inną przyczyną. Przedewszystkiem znika bez śladu kaszel ranny i wieczorny, katary gardła, ciężkość głowy, a zjawia się natomiast ogromny apetyt (a przez to niemal tycie), znakomity sen i dziwna rzeźkość w mięśniach. Wszystko to bardzo ładnie, ale przychodzi tu obecnie bardzo ważna kwestja do rozpatrzenia.

1) *Jak można się najlepiej odzwyczaić od palenia?*

2) *Czy jest to trudną rzeczą i czy występują przy tem uboczne objawy czy komplikacje?*

Ponieważ byłem namiętnym palaczem i odzwyczaiłem się sam, bez niczyjej pomocy, przeto uważam się za kompetentnego do zabrania głosu w tej sprawie.

Otóż bezwarunkowo twierdzę: od palenia odzwyczaić się jest nietrudno, nie przechodzi się przy tem zwykle żadnych nadzwyczajnych przypadłości ani przykrości, nie trzeba do tego zbyt wielkich wysiłków woli, uczynić to należy jednak odrazu, z miejsca, i przez kilka dni unikać wszelkiej styczności z palaczami, a najlepiej w tym celu wogóle na pewien czas wycofać się z towarzystwa. Natomiast zupełnie niepotrzebne jest używanie wszelkich cukierków, cygarniczek, pastylek, żucie gumy i t. p. Odzwyczajenie się od palenia stopniowe jest niepotrzebnem tylko męczeniem się, denerwowaniem, a najczęściej nie prowadzi do celu, bo i tak skończyć się musi nagłem zaprzestaniem palenia choćby kilku tylko papierosów. Znakomicie przy odzwyczajaniu pomaga towarzystwo osoby, która nigdy nie paliła, bo ta umacnia nas w naszem postanowieniu najenergiczniej.

Czy przy zaprzestaniu palenia zjawiają się pewne objawy?

Naturalnie, że tak, bo nałóg ten musi wyryć pewne ślady w organizmie. Może najlepiej będzie, gdy dla ilustracji opowiem przypadłości z własnego przeżycia.

Otóż w pierwszych chwilach wraca ciągle myśl: ach papieros! Mniej więcej po trzech dniach ten głód tytoniowy ustaje, by znowu po 10 — 14 dniach się zjawić, nim zniknie. Prócz tego zjawia się zwykle silne podrażnienie, niecierpliwość, zdenerwowanie, pewna apatja i brak ochoty do wysiłku, szczególnie umysłowego, a wreszcie uczucie smutku i osamotnienia, zwłaszcza wieczorem, gdy człowiek pozostanie sam w pokoju i ma się udać na spoczynek. Odczuwa się też szalenie brak palenia przy obfitszym posiłku, zwłaszcza po obiedzie.

Niektórzy odczuwają znów brak czynności palenia i dlatego muszą mieć coś zastępczego, w postaci cygarniczek mentolowych, pastylek, gumy do żucia i t. p.

W wielu wypadkach ludzie, odzwyczajający się od palenia, nie mogą wtedy pić alkoholu, względnie szkodzi on im więcej niż dawniej, wspólnie z nikotyną; podobnie zauważyłem u siebie ciekawy objaw, mianowicie bezsenność po znacznie mniejszych dawkach czarnej kawy, jak dawniej przy równoczesnem paleniu.

Jak wspomniałem, za to dodatnie skutki po zaprzestaniu palenia są tak wielkie i doniosłe, że poprostu nie mogę nadziwić się ludziom, którzy (nieraz po roku i więcej) znowu do palenia wrócili!

Pytałem się o przyczynę wielu palących, a odpowiedzi ich były rozmaite. Jedni zaczęli palić na nowo, bo zaniepokoiło ich tycie; inni wprawdzie czuli się fizycznie dobrze, ale za to intelektualnie marnie i szukać musieli innych narkotyków, *największa jednak część została przez palaczy skuszoną na nowo* do palenia, bo dziwna rzecz, jak palacz pragnie koniecznie nieraz kogoś, kto przestał palić, nakłonić znowu do palenia!

Są tacy, co twierdzą, że papieros koniecznie jest im potrzebny do trawienia, a często słyszy się zdanie, że papieros uspokaja nerwy i zdenerwowanie.

Odrętwia on organizm chwilowo, to prawda, ale o uspokojeniu niema tu mowy, owszem, po chwili zdenerwowanie będzie znowu i to większe.

Dodać tu wreszcie muszę, że sorty obecnych tytoni nie mogą iść w porównaniu z dawniejszymi, i kto wie, czy obecne tytonie nie wywołują w organizmie zmian, których jeszcze nie znamy.

Dr. Adolf Klęsk.

Z Tygodnia Sportowego

Mecz piłki nożnej First Vienna (Wiedeń)-Stade Francais (Paryż) zakończył się miażdżącem zwycięstwem austryjaków 8:0.

***

Rigoulot pobił własny rekord światowy w rzucie oburącz, podnosząc ciężar 165 klg 500 gr.

***

Międzynarodowy bieg na przełaj w San Sebastjan (Hiszpanja) wygrał francuz Dolques.

***

Mecz bokserski Domgoergen (mistrz Niemiec wagi średniej)-Laffinieur zakończył się nieznacznym zwycięstwem pierwszego na punkty. Mecz Kid Francis-Charly Sauvage dał wynik remisowy.

***

Wielki wyścig kolarski parami odbyty w Belodrome d'Hiver w Paryżu wygrali młodzi kolarze Faudet i Choury, wyprzedzając zespoły tak znane, jak Girardenego-Linari, bracia Vandenhove i t. d.

***

Francuskie wyniki piłki nożnej: Coupe de France: I.A. St. Ouen-Racing Club Roubaix 5:4, Stade Roubesien-A. S. Metz 2:1, Stade Rennais-R.C. Rouen 4:2.

Mistrzostwa okręgowe. Paryż Olympique - Red Star 3:3; C.A.S.G.-C.A.P. 1:0; Północ, U. S. Dunkerque - Olympique Lillois 2:1; U. S. Bologne-U. S. Tourcoing 4:3; R.C.Calai-S.C.Doai 7:1; Normandja-Havre A. C.-U. S. Quevilly 4:1. Zachód: F. C. Cette-Ol. Alais 6:3; Alzacja: A. S. Strasbourg-S. R. Colmar 3:1.

***

Mistrzostwo Polski w biegu na przełaj (10 klm) zdobył Łukaszewicz z Warszawskiej «Polonji».

***

Amatorskie mistrzostwa Polski w boksie odbyły się w Warszawie w dniach 5 i 6 grudnia; tytuł mistrzowski zdobyli: w wadze ciężkiej Konarzewski (Łódź), w półciężkiej Steibbe (Łódź), w średniej Denisz (Katowice), w półśredniej i lekkiej Wende (Warszawa), w piórkowej Iwański (Poznań), w koguciej Menka (Poznań), w najlżejszej Glon (Poznań).

***

Krajowe wyniki piłkarskie: 58 pp. (mistrz Armji)-Warta 3:2, Polonja (Warszawa)-Skra 9:0.

Dokończenie artykułu — Niebezpieczny rozwój brutalności...

zy, w tem 3 wypadki b. ciężkie, spowodowane silnem kopnięciem. Wszystkie te 31 wypadków, to kontuzje ciężkie, wymagające specjalnego leczenia; o kontuzjach lekkich zupełnie nie wspominam. Czyż ta wielka ilość kontuzji o 130(?) graczy nie mówi sama za siebie?

Wielką winę ponosi tutaj kolegjum sędziów, które na «małe» zawody wyznacza słabych sędziów, często kandydatów nie mających pojęcia o kwalifikowaniu fauli, co gorzej, prowadzących zawody nieuważnie, niedbale, aby zbyć. Najwyższy już czas aby silną ręką ująć rozhukaną młódź, za grę brutalną usuwać zawodników z boiska odrazu, bez żadnych «trzykrotnych ostrzeżeń», oraz w protokułach żądać jaknajsurowszego wymiaru kar na piłkarzy «schodzących na gracza» a nie na piłkę. Z drugiej zaś strony kierownicy sekcji winni przyczynić się do ułatwienia pracy Wydziałowi Gier i Dyscypliny i Kol. Sędziów i kosztem nawet pewnego osłabienia drużyny usuwać graczy brutalnych z sekcji.

T. G.

KOLENDA

Ach ubogi żłobie! Cóż ja widzę w tobie:
Droższy widok niż na niebo w maleńkiej osobie.
Zbawiciela drogi, takżeś to ubogi,
Opuściłeś śliczne niebo, obrałeś barłogi.
Czyżeś nie mógł w największej ozdobie,
Obrać pałacu drogiego, nie w tym leżeć żłobie.
Gdy na świat przybywasz, grzechy z niego zmywasz,
I na zmycie tej sprośności gorzkie łzy wylewasz.
Któż tu nie struchleje, wszystek nie zdrętwieje,
Któż cię widząc płaczącego, łzami się nie zleje.
Przed Tobą padamy, czołem uderzamy,
Witając Cię w tej stajence między zwierzątkami.
Zmiłuj się nad nami, obmyj z grzechów łzami.
I przyjmij podarunneczki, które Ci składamy.

KRONIKA

Z TOWARZYSTWA PRZYJACIÓŁ POLSKI

Les Amis de la Pologne.

Czynne, zasłużone i bardzo pożyteczne Stowarzyszenie Przyjaciół Polski we Francji, nadesłało nam sprawozdanie ze swojej pracy rocznej za przeciąg czasu od lipca 1924 do lipca 1925 roku, oraz o swoich zamierzeniach i planach na przyszłość aby pogłębić i rozszerzyć propagandę polskości we Francji i tem zjednać naszej Ojczyźnie największą ilość przyjaciół wśród społeczeństwa francuskiego.

Wymowne cyfry świadczą o pracy i wysiłkach stowarzyszenia. W ubiegłym czasie zostały wydane i rozpowszechnione 5 broszur, traktujących o Polsce, w ilości 36 tysięcy egzemplarzy. Oprócz tego poszło w świat zgórą 60 tysięcy różnych wezwań i ulotek dotyczących polsko-francuskiej sprawy, oraz 100 tysięcy pocztówek z widokami całej Polski. Ilość urządzonych w Paryżu manifestacji, konferencji, bankietów, koncertów, przyjęć urządzonych przez T-wo dosięga poważnej cyfry 86. W Sorbonie odbywały się staraniem Stowarzyszenia odczyty z Polskiej Historji i Literatury oraz stałe kursy języka polskiego: wyższy i niższy. We wskazanym czasie zostały założone nowe filje stow. w następujących miastach: Chateauroux, Troyes, Angers, Chalons sur Marne, Mauriac, Lunel, i grupy w Autun, Montceau les Mines, Le Creusot, Figeac, Aurillac, Cholet, Saumur, Alais i Carcasonne.

W 30 szkołach zostały założone t. zw. «Szkolne Grupy» propagandy polskiej i został stworzony Komitet czynny przy Uniwersytecie paryskim. Ilustrowane wydawnictwo miesięcznika poświęconego sprawom polskim znacznie rozszerzyło koło swych prenumeratorów, a prasowe biuro «Am-Pol» zwiększyło sferę swego działania, sięgając aż do Belgji. Już te cyfry w dostatecznym stopniu świadczą o czynnej energji Stow. ale działacze nie chcą spocząć na laurach, lecz pragną czynić coraz więcej i coraz lepiej w roku, który nadchodzi, za co zacnym i niestrudzonym Przyjaciołom Polski składamy wyrazy naszej sokolej wdzięczności.

WALNE ZEBRANIE

Związku byłych Wojskowych we Francji.

Dnia 13 grudnia odbyło się walne zebranie Związku.

Na porządku dziennym :

1. Zagajenie prezesa.
2. Sprawozdanie zarządu z działalności za rok ubiegły.
3. Sprawozdanie kasowe.
4. Sprawozdanie komisji rewizyjnej.
5. Wolne wnioski i interpelacje.
6. Wybory.

Po stwierdzeniu i uznaniu przez komisję rewizyjną książki kasowej jak również stanu finansowego obrano przewodniczącym zebrania kolegę Franciszka Barylę, byłego skarbnika, i jego asystentami kol. Rembelskiego Romana i Kostrzewę Jana, i przystąpiono do wyborów.

Po postawieniu kandydatur byłego prezesa adwokata Palewskiego i byłego skarbnika Baryły, większością głosów wybrano na prezesa kol. Barylę i przez aklamację na sekretarza Kostrzewę Jana, na skarbnika Dąbrowskiego Antoniego i do komisji rewizyjnej Rembelskiego Romana i Sowińskiego Ludwika.

Nowo wybrany prezes dziękując ustępującemu zarządowi za jego pracę usilną dla Związku zapewnia go o wdzięczności członków i oświadcza w imieniu nowo wybranego zarządu, że pracą i poświęceniem będą się starać podnieść i prowadzić związek w imię tradycji i godła byłych wojskowych (Unis comme au Front) «Zjednoczeni jak na froncie». Cześć!

Za Zarząd

Baryła	**Kostrzewa**
Prezes	Sekretarz

UCZCIE ROBOTNIKA FRANCUSKIEGO, CZEM JEST POLSKA :

W interesie emigranta polskiego leży, ażeby ten robotnik francuski znał go i widział w nim przyjaciela i chętniej Polaków, niż inne narody przyjmował do współpracy. Ułatwi to emigracyę z kraju, ułatwi znalezienie roboty, pilnowanie, ażeby przy zapłacie nie krzywdzono polskich wychodźców i żebzy prawa francuskie, które o robotnika dba, i ich miało w swej opiece. A i w polityce ważną rzeczą jest, żeby uświadomiony robotnik francuski wiedział, co warta jest Polska i Polacy.

Dlatego też powinni robotnicy polscy, gdzie można do robotnika francuskiego się zbliżać i stosunki koleżeńskie z nim utrzymywać. Miedy się on zainteresuje krajem i narodem naszym, trzeba mu o tym kraju i narodzie dać wiadomości.

W prcy tej Towrzystwo Pracy Społeczno-Kulturalnej (17, rue Bonaparte, Paris VI°) chce nieść pomoc. Na każde żażądanie może ono przesłać broszury i książki o Polsce, pisane po francusku, np. Mała historja Polski, album z obrazkami o sprzymierzeńcach Francji, Mapkę Polski z objaśnieniami po francusku, wreszcie pocztówki z widokami Polski, z objaśnieniami francuskiemi. Te rzeczy będzie ono dostarczało — niektóre darmo, inne po bardzo niskiej cenie.

Pracujmy tedy wspólnie, aby nas cały lud francuski poznał i według naszej prawdziwej wartości cenił i szanował.

BACZNOŚĆ RODACY!

Gniazdo Sokoła w Paryżu urządza doroczny Bal Sylwestrowy we czwartek d. 31-go grudnia b. r. w sali «des Ingenieurs Civils» 19, rue Blanche (metro Blanche lub Trinité).

Wielce urozmaicony program zawiera między innemi występy znanych artystów polskich, śpiewy, deklamacje i monologi. Nasza rodaczka p. Ewa Curie-Skłodowska, która swoim talentem zyskała sobie uznanie w Paryżu uświetni Bal gościnnym występem. Na balu przygrywać będzie doborowa polska orkiestra, posiadająca w swoim repertuarze wybór polskich tańców. Wielką atrakcją balu będzie loterja fantowa, mająca do rozegrania wiele cennych rzeczy jak: futra, biżuterje, aparat fotograficzny, mały samochód Citroen 15 hp. obrazy i t. p. Bufet obfity w polskie zakąski.

Bilety wcześniej do nabycia: w redakcji Sokoła, w Tow. France-Pologne, 5, rue Godot de Mauroy od godz. 9—12 i 3—6, 3—6, w księgarni Gebethnera i Wolffa, 123, boulevard Saint Germain.

OSTATNIE WIADOMOŚCI

Z KRAJU

* Minister Skarbu Zdziechowski odbył konferencję prasową, na której zakomunikował, iż Rada Banku Polskiego uchwaliła, aby przyjąć zasadę powiększenia kapitału zakładowego, jak również, aby w tym celu dopuścić kapitał zagraniczny. P. minister oświadczył, iż delegat skarbu Młynarski podpisał w New-Jorku z firmą Bankiers Trust umowę, która zapewnia nam bardzo wygodne warunki wydzierżawienia monopolu tytuniowego.

* Polski rząd zupełnie zakazuje obrotu obcemi walutami, których sprzedaż będzie dozwolona tylko bankom dewizowym, natomiast zezwala na deponowanie w bankach walut obcych i dysponowanie niemi.

* W związku z demonstracjami bezrobotnych w Warszawie policja polityczna skonstatowała, że wybitny udział w nich wzięli komuniści. Przeprowadzono szereg rewizji, w wyniku których aresztowano 30 osób. Wśród aresztowanych znajdują się wybitni prowodyrzy komunizmu.

* Zakończył się proces Steigera, który był oskarżony o zamach na życie p. prezydenta Rzeczypospolitej Wojciechowskiego. Sąd przysięgłych Steigera uniewinnił.

* Na skutek wykrycia nadużyć w Polskiej Kasie Oszczędnościowej b. prezes P. K. O. Hubert Linde został aresztowany i pozostaje w areszcie, ponieważ nie złożył kaucji w wysokości pół miljona złotych. Śledztwo zatacza coraz szersze kręgi, są przesłuchiwani najbliżsi współpracownicy Lindego oraz szereg innych osób, stojących poza P. K. O.

* Z powodu silnych zawieji i śnieżnicy pociągi w Polsce przychodzą z opóźnieniem często kilkogodzinnem.

ZE ŚWIATA

* W Szwajcarji został obrany nowy prezydent na rok 1926 p. Harry Haberlin, wice prezydentem zaś Izba obrała byłego prezydenta p. Motte.

* Dzienniki bułgarskie donoszą, że rząd zamierza ogłosić na święta Bożego Narodzenia szeroką amnestję dla przestępców politycznych.

* W Niemczech, w mieście Hannover spalił się ogród zoologiczny.

* Z Rzymu donoszą, że dzienniki faszystowskie, z okazji mającej nastąpić reformy ustawy karnej, domagają się przywrócenia kary śmierci.

* Na widownię polityczną wypływa groźba nowej wojny, mianowicie turecko-angielskiej, z powodu decyzji Ligi Narodów w sprawie Mosulu. Decyzją tą zostali rozgoryczeni i oburzeni delegaci tureccy, którzy opuścili Genewę. Przed wyjazdem turecki min. spr. zagr. przyjął przedstawicieli prasy, wobec których oświadczył: uważam, że prawa suwerenne państwa na jego terytorjum mogą być tylko wtedy zniesione, jeżeli dane państwo udzieli na to swej zgody. Ponieważ tej zgody w sprawie Mossulu nie było, prawa Turcji nad obszarem Mossulskim istnieją. I teraz w tej sprawie ma głos Angora.

* Obecny rząd angielski uzyskał w Parlamencie prawdziwy sukces. Izba gmin odrzuciła wotum nieufności partji robotniczej przeciwko polityce obecnego rządu, 366 głosami przeciwko 124 głosom.

* Na skutek walk wewnętrznych i rewolucji, panującej w Chinach, rząd japoński wysłał notę, w której podkreśla, że wszystkie walki mogą się odbywać najwyżej o 35 kilometrów odległości od kolei Mandżurskiej. Dla poparcia swego oświadczenia siłą, Japonja zajęła Mukden przez swe wojska, ilość których w Mandżurji i w Mukdenie wynosi 300 tysięcy ludzi.

WŁ. MILKUSZYC, Redaktor Naczelny — PARIS — I. S. [illegible], 71, RUE DE RENNES — 1925. R. C. Seine 267.470 Sekretarz Redakcji : BOLESŁAW BIELSKI